



Störungsspezifisches Therapiekonzept

Chronische Schmerzen

Eine vereinfachte Übersicht zur Information von Betroffenen und Zuweisenden

„Chronischer Schmerz bedeutet immer eine starke psychische Belastung.“

Ein chronisches Schmerzsyndrom entsteht, wenn der Schmerz seine eigentliche Funktion als Warn- und Leithinweis verliert und einen selbständigen Krankheitswert erhält. Chronischer Schmerz bedeutet immer eine starke psychische Belastung. Zudem beeinflussen psychosoziale Faktoren wie frühere Lebensereignisse oder die aktuelle Situation die Schmerzwahrnehmung. In der Therapie können körperliche und soziale Aktivitäten, (Um)lenkung der Aufmerksamkeit, Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung o.ä. die Schmerzwahrnehmung entscheidend beeinflussen.

Symptome

Bei anhaltenden somatoformen Schmerzstörungen steht ein andauernder quälender Schmerz im Mittelpunkt, der durch einen physiologischen Prozess oder eine körperliche Störung nicht hinreichend erklärt werden kann. Er tritt in Verbindung mit emotionalen Konflikten oder psychosozialen Belastungen auf.

Wann braucht es eine klinische Behandlung?

Nicht alle Menschen mit chronischen Schmerzen brauchen eine Klinik. Wenn aber eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihr Leben selbständig zu bewältigen und unter zusätzlichen psychischen Problemen leidet, so ist eine stationäre Behandlung angezeigt. Die Entscheidung erfolgt im Gespräch zwischen Hausarzt und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Zudem bietet die Klinik Sonnenhalde ein Vorgespräch an, in dem die Indikation und die Ziele eines stationären Aufenthaltes besprochen werden.

Diagnostische Abklärung

Die Abklärung möglicher medizinischer Ursachen der Schmerzerkrankung sollte vor Beginn einer Psychotherapie bzw. eines stationären Aufenthaltes abgeschlossen sein. In den ersten Tagen nach Eintritt werden ergänzend klinische Interviews, standardisierte Fragebögen und eine körperliche Untersuchung (inkl. Labortests) durchgeführt. Besonders wichtig ist es aber, im Gespräch die ganz persönlichen Problembereiche herauszuarbeiten und ihre Bedeutung für die Entstehung und den Verlauf der Schmerzerkrankung zu besprechen.

Therapieziele

Die Therapie sollte vor allem auf die Erhöhung der Lebensqualität und der Funktionalität des Patienten ausgerichtet sein (z.B. Teilnahme am sozialen Leben, Freizeit, Beruf etc.), weniger auf die Schmerzintensität.

- Verbesserung der Lebensqualität; Ressourcenaktivierung, psychische Stabilität
- Erlernen des Umgang mit Schmerzen: Evtl. Reduktion der Schmerzsymptomatik, nicht Schmerzfremheit, sowie Akzeptanz von (verbleibenden) Schmerzen.
- Aktivierung: Verbesserung der Beweglichkeit; Vergrößerung des Spielraums
- ggf. Verbesserung der Arbeitsfähigkeit, berufliche Rehabilitation

- ggf. Reduktion Schmerzmedikation unter Erhalt oder Besserung des aktuellen Schmerzniveaus.

Therapie

Weil die Ursachen von Schmerzstörungen so vielfältig sind, wird auch die Therapie verschiedene Bereiche einschliessen. Dabei unterscheiden wir folgende Ansätze:

- a. Psychotherapie
- b. Körperliche Aktivierung / Sport / medizinische Trainingstherapie
- c. Ergo- und Kunsttherapie
- d. Neuordnung und ggf. Reduktion der Medikation

Grundlegend ist die Milieuthherapie (vgl. separate Erläuterung des Konzeptes), eine vorübergehende Lebensgemeinschaft, die von Wärme und Geborgenheit, Freundlichkeit und mitfühlender Anteilnahme geprägt sein soll. Sie stellt aber auch Herausforderungen, den Tag miteinander zu gestalten, Aktivitäten zu entwickeln und Konflikte auszuhalten und zu lösen.

Grafisch kann man die Therapie-Elemente wie folgt darstellen:



Austrittsplanung

Rechtzeitig vor dem Austritt wird mit der Planung der Zeit nach dem Klinikaufenthalt begonnen: Dazu gehören Regelung der Arbeits- und Wohnsituation, Gespräche mit den Angehörigen, Orientierung über die Medikation und über Wege zur Rückfallverhütung. Wichtig ist eine geregelte ärztlich-therapeutische Nachbetreuung, um das Erreichte nicht zu gefährden. In manchen Fällen kann ein Anschlussaufenthalt in der Tagesklinik geeignet sein, um weiterhin die Tagesstruktur zu sichern und die Belastungsfähigkeit für den Alltag zu trainieren.

Kontakt

Klinik Sonnenhalde, Gänshaldenweg 28, CH-4125 Riehen/Schweiz
Tel. +41 (0)61 645 46 46
Homepage: www.sonnenhalde.ch
E-mail: info@sonnenhalde.ch